



El calcio y la vitamina D: importantes para la salud de los huesos

El calcio y la vitamina D: importantes para la salud de los huesos

Los alimentos que comemos contienen una variedad de vitaminas, minerales y otros nutrientes importantes que ayudan a mantener el cuerpo saludable. Necesitamos obtener una cantidad suficiente de dos nutrientes en particular, el calcio y la vitamina D, para ayudar a mantener los huesos fuertes.

¿Qué hace el calcio por los huesos?

El calcio es un mineral. Hay muchos minerales diferentes en el cuerpo, como el hierro y el magnesio, pero el más abundante es el calcio.

Además, los huesos están compuestos en parte por sales de calcio (mezclas de calcio con otros minerales), especialmente fosfato de calcio. Este mineral endurece y fortalece los huesos.

Nuestros cuerpos no pueden producir calcio. Necesitamos obtenerlo de los alimentos y las bebidas que consumimos y, de ser necesario, de suplementos, para que tengamos huesos y dientes fuertes, y para mantenerlos sanos. Es menos probable que los huesos sanos se fracturen si nos caemos.

¿Qué le sucede a los huesos cuando no tienen suficiente calcio?

La función del calcio va más allá de solo fortalecer los huesos, pues también ayuda a que los músculos, el corazón y los nervios funcionen correctamente.

Si no obtenemos suficiente calcio en nuestra dieta, el cuerpo tomará el calcio que necesita de los huesos. Con el tiempo, este proceso debilita los huesos y aumenta el riesgo de tener [osteoporosis](#). Esta es una enfermedad que hace que los huesos se debiliten y se vuelvan frágiles. Las personas con osteoporosis tienen un mayor riesgo de quebrarse los huesos (fracturas).

¿Cuánto calcio necesitamos?

La cantidad de calcio que necesita cada persona depende de su edad y sexo. El Cuadro 1 enumera la cantidad diaria de calcio que las personas necesitan para mantener los huesos fuertes y sanos.

Cuadro 1

Edad	Cantidad diaria de calcio
Bebés de 0 a 6 meses	200 miligramos (mg)
Bebés de 6 a 12 meses	260 mg
Niños de 1 a 3 años	700 mg
Niños de 4 a 8 años	1,000 mg
Preadolescentes, adolescentes y jóvenes de 9 a 18 años	1,300 mg
Adultos de 19 a 50 años	1,000 mg
Mujeres mayores de 50 años y hombres mayores de 70 años	1,200 mg
Hombres de 51 a 70 años	1,000 mg
Adolescentes embarazadas y lactantes	1,300 mg
Mujeres adultas embarazadas y lactantes	1,000 mg

Fuente: Oficina de Suplementos Dietéticos de los Institutos Nacionales de la Salud.

¿Qué alimentos tienen calcio?

Las mejores fuentes alimenticias de calcio son la leche y otros productos lácteos, como el queso y el yogur. Entre otras fuentes alimenticias de calcio se incluyen:

- pescados (como el salmón y el atún);
- verduras de hojas verdes (como la col rizada y las hojas de nabo);
- tofu (procesado con calcio);
- pescados pequeños con espinas comestibles (incluyendo sardinas y salmón enlatado).

Consulte el [Informe del Cirujano General sobre la salud de los huesos y la osteoporosis: lo que significa para usted](#) para ver varios ejemplos de alimentos ricos en calcio.

Algunos alimentos y bebidas están enriquecidos con calcio. Se considera que un alimento está enriquecido cuando el fabricante agrega vitaminas o minerales que ese alimento no tiene de forma natural. Algunos ejemplos de alimentos enriquecidos con calcio son ciertas marcas de jugo, leche de soya, avena y cereales para el desayuno.

Algunos suplementos contienen calcio. Hable con su proveedor de atención médica si está pensando en tomar un suplemento de calcio.

¿Qué hace la vitamina D por los huesos?

La vitamina D promueve la salud ósea de las siguientes maneras:

- Ayuda a absorber el calcio que obtenemos de los alimentos.
- Junto con el calcio, ayuda a proteger a los adultos mayores de tener osteoporosis.
- Promueve el funcionamiento saludable de los músculos y el sistema inmunológico. Necesitamos músculos fuertes que nos ayuden a mantener el equilibrio y a reducir el riesgo de caídas y fracturas.

¿Qué le sucede a los huesos sin suficiente vitamina D?

Cuando los niños no obtienen suficiente vitamina D, pueden desarrollar raquitismo. Cuando un niño tiene raquitismo, esta condición hace que los huesos se pongan blandos y débiles, se deformen y duelan.

Con el tiempo, muy poca vitamina D en los adultos puede causar:

- osteomalacia, una afección dolorosa que hace que los huesos y los músculos se debiliten y sean más propensos a doblarse y romperse;
- [osteoporosis](#).

¿Cuánta vitamina D necesitamos?

El Cuadro 2 presentado a continuación enumera la cantidad diaria de vitamina D que las personas necesitan para mantener los huesos sanos.

Cuadro 2

Edad	Cantidad diaria de vitamina D
Bebés menores de un año	10 microgramos (mcg), lo que equivale a 400 unidades internacionales (UI)

Niños y adultos desde 1 hasta 70 años 15 mcg (600 IU)

Adultos mayores de 70 años 20 mcg (800 IU)

Fuente: Oficina de Suplementos Dietéticos de los Institutos Nacionales de la Salud.

En los Estados Unidos, la mayoría de las personas no consumen suficiente vitamina D para cumplir con las ingestas recomendadas. El cuerpo puede producir algo de vitamina D cuando se expone al sol. Aun así, muchas personas tienen niveles bajos de vitamina D.

¿Qué alimentos tienen vitamina D?

No muchos alimentos tienen esta vitamina. Algunos tipos de pescado pueden suministrar parte de la vitamina D que necesitamos todos los días. Estos son:

- trucha,
- salmón,
- atún,
- macarela (caballa).

La mayor parte de la vitamina D que las personas en los Estados Unidos obtienen de fuentes alimentarias proviene de alimentos enriquecidos. En este país, la mayoría de la leche y algunos yogures están enriquecidos con vitamina D, pero no se le agrega a la mayoría de los demás productos lácteos.

Otros alimentos que podrían estar enriquecidos (verifique la etiqueta para estar seguro) incluyen:

- cereales de desayuno ya listos para comer,
- jugo de naranja.

Algunos suplementos contienen vitamina D. Hable con su proveedor de atención médica si está pensando en tomar uno de estos suplementos.

Este contenido fue creado por el Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés) con contribuciones de:

- El [Instituto Nacional sobre el Envejecimiento](#)
- El [Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales](#)
- La [Oficina de Investigación sobre la Salud de la Mujer de los NIH \(en inglés\)](#)